

Kopfschmerzen

Liebscher & Bracht
DIE SCHMERZSPEZIALISTEN

SCHRITT 1

Setze dich aufrecht hin, beuge deinen linken Arm und ziehe die Schulter nach unten. Drehe deinen Kopf um 45 Grad nach links und lege deine rechte Hand oberhalb deines linken Ohres an den Kopf.

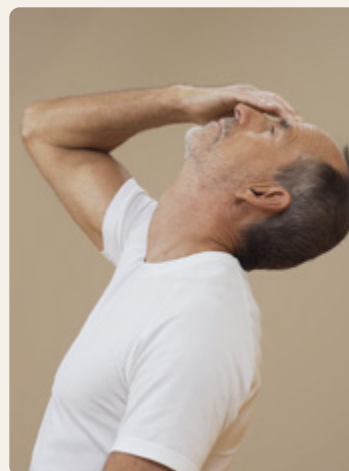
Ziehe den Kopf anschließend so weit nach rechts, bis du links eine Dehnung in der Nackenmuskulatur spürst. Halte sie für zwei Minuten, bevor du auch die rechte Seite dehnt.



SCHRITT 2

Ziehe dein Kinn heran, um den Kopf und die Halswirbelsäule zu begradigen. Halte deinen Oberkörper aufrecht und greife mit beiden Händen an deinen Hinterkopf. Ziehe deinen Kopf weit nach unten, sodass dein Kinn Richtung Brust zeigt.

Achte darauf, dass du deinen Rücken nicht rundest. Halte auch diese Dehnung für zwei Minuten.



SCHRITT 3

Für die entgegengesetzte Dehnung lege deine Hand an deine Stirn und drücke deinen Kopf nach hinten. Nimm ihn weit in den Nacken, sodass du einen deutlichen Zug an deiner Halsmuskulatur verspürst.

Halte die Position für zwei Minuten.



FÜR MEHR ÜBUNGEN
TESTE UNSERE
LIEBSCHER & BRACHT APP